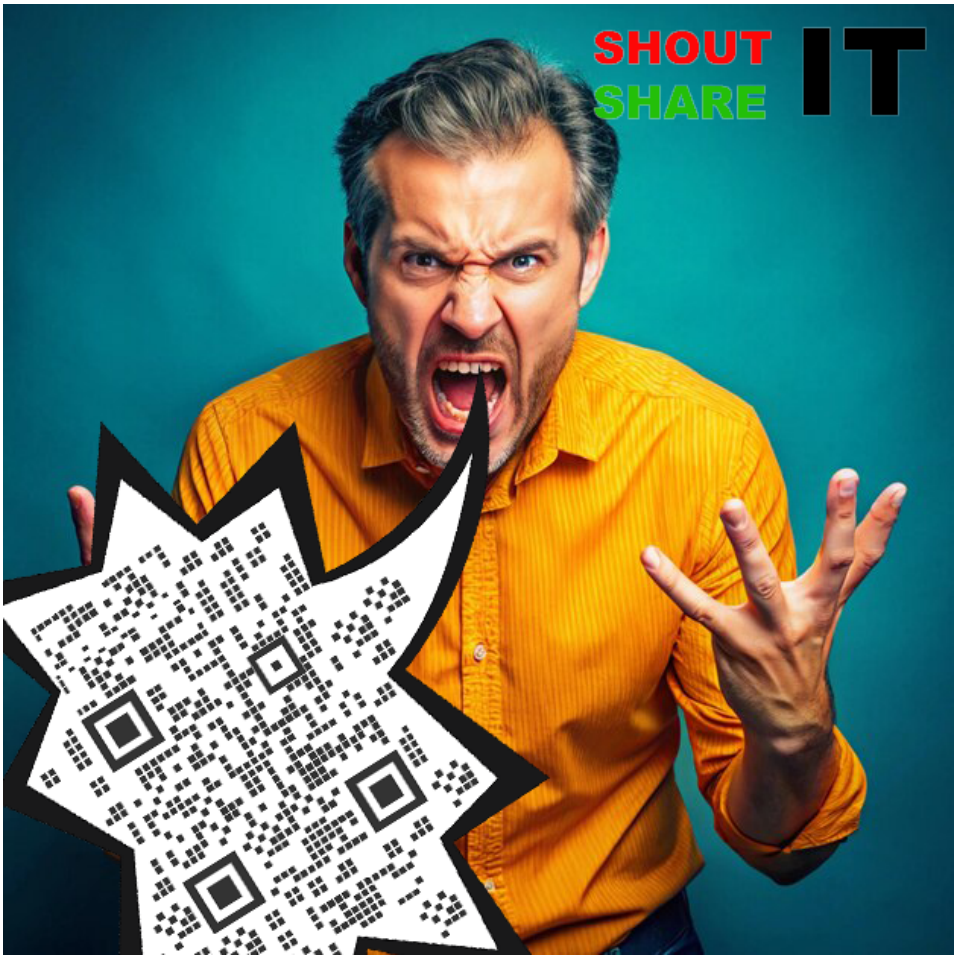
В. А. КАВЕРИН
Т. М. АНТОНОВА

Программа по физическому воспитанию для студентов педагогических вузов

Издательство Прометей

Москва
2012


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** (код и направление подготовки – 050100 Педагогическое образование [для всех профилей], квалификация [степень] выпускника – бакалавр, форма обучения – очная) предназначена для студентов высших учебных заведений, а также для профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания и специалистов в сфере физической культуры.

Содержание программы включает в себя основополагающие понятия и термины, необходимый минимум знаний в области физической культуры. Даны теоретическое обоснование проведения учебных занятий и их тематика, которые направлены на повышение уровня знаний, методических умений и навыков реализации изучаемой дисциплины, развитие основных и специальных качеств, а также на организацию двигательной активности студентов.

- В. А. Каверин, Т. М. Антонова
  -
  - Введение
  - Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура»
  - Заключение
  - Приложение № 1
  - Приложение № 2
  - 1. Беговая дорожка Precor C952I
  - 2. Велотренажер Precor C842R
  - 3. Эллиптический тренажер Precor EFX546i
  - 4. Противонаправленная лестница VERSA CLIMBER 108SM
  - 5. Наклонный кросс-тренер NUSTEP TRS 4000
  - 6. Тренажер отводящих и приводящих мышц бедра (HD 1800 HOIST Inner\Outer Thigh)
  - 7. Многофункциональный тренажер PRECOR S3.45
  - Литература

В. А. Каверин, Т. М. Антонова Программа по физическому воспитанию для студентов педагогических вузов. Рабочая программа дисциплины

© В. А. Каверин, Т. М. Антонова, 2012
© МПГУ, 2012
© Оформление. Издательство «Прометей», 2012

* * *

Введение

Одним из важнейших направлений реализации молодежной политики является формирование у молодежи потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии.

Важность в такой ориентации образовательной области «Физическая культура» чрезмерно высока, поскольку, согласно данным о здоровье студенческой молодежи, в высших учебных заведениях Российской Федерации лишь 14 % практически здоровы, в то время как более 50 % имеют функциональные отклонения, 35 % – хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному развитию учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой и т. д. Так, по многочисленным данным, за период обучения в высших учебных заведениях у студентов наблюдаются процессы возрастной патологии органов желудочно-кишечного тракта, зрения, нарушения осанки и другие.

В этой связи на предмет «Физическая культура» возложена важная функция: средствами и методами физической культуры и спорта способ-ствовать учебно-воспитательному процессу обучения и овладения избран-ной профессией.

Организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя:

– проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном госу-дарственным образовательным стандартом, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;

– создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физ-культурно-спортивной подготовке обучающихся;

– формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание ус-ловий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

– осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

– проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

– формирование ответственного отношения родителей (законных представителей) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

– проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

– содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Тем самым совершенно обосновано признаются возможности физической культуры и спорта как средств развития и совершенствования человека. Особенно подчеркнем их возможности в развитии механизмов энергосбережения, повышения работоспособности, регуляции психическо-го состояния, воспитания характера.

Физическая культура в формировании мотивации студенчества вы-ступает как важнейший компонент здорового образа жизни.

Ее полноценное использование обусловлено многообразными социальными условиями учебного труда, организацией питания, развитием самосознания, овладением навыками здорового образа жизни.

Деятельная сущность овладения этой культурой путем практического освоения знаний, превращения их в умения и навыки формирует у будущих специалистов потребность систематического их применения в реальных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, обогащение их арсеналом средств воспитательных воздействий на своих товарищей по учебе и будущей работе, вооружает умением регулировать свой двигательный режим. По данным отечественных социологов, лишь 10 % студентов постоянно включают целенаправленные физические упражнения в свою жизнедеятельность. Оценка реальной и вербальной включенности физической культуры в образ жизни студентов показывает, что их двигательная активность в среднем за день составляет около 15 минут (зарядка, бег, танцы и т. д.). В своем активном проявлении физическая культура необходима не только для устранения дефицита двигательной активности, но и для интеллектуального развития, нравственного и психологического здоровья личности.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность на-правлена на повышение работоспособности, укрепление здоровья, развитие двигательных и функциональных

возможностей организма, ясное понимание роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, формировании здорового образа жизни.

Переход системы высшего профессионального образования на новый образовательный стандарт требует коренного изменения содержания учебного процесса дисциплины «Физическая культура».

Содержание теоретических и практических занятий по физической культуре в вузе изменяется с учетом компетентностного подхода. Основное направление учебного процесса сведено к формированию у студентов представлений и практических способностей самостоятельного проведения системы занятий по физическому воспитанию с последующей их реализацией с учетом специфики основной профессиональной деятельности в семье, дошкольных учреждениях, школе, дополнительном образовании, спортивно-массовой работе по месту жительства.

Практические занятия по физической культуре в вузе предусматривают переход от изучения классических видов спорта к постоянной модернизации содержательной части по ознакомлению и овладению навыками самых современных и популярных среди молодежи видов спорта.

Содержание учебного процесса в спортивных отделениях предусматривает расширение и освоение дополнительных спортивных сооружений с реализацией на них новых видов спорта.

Дальнейшее совершенствование системы соревновательной деятельности неразрывно связано с необходимостью значительного расширения спортивной базы вуза.

Бакалавр подготовлен к решению профессионально-образовательных задач, соответствующих его степени (квалификации). Дисциплина ориентирует на формирование физической культуры студента и направлена на формирование следующих компетенций:

– участвовать в исследованиях по проблемам развития;

– владеть основными методами научных исследований;

– приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии;

– изучать обучающихся и воспитанников в образовательном процессе;

– строить образовательный процесс, ориентированный на достижение целей конкретной ступени образования, с использованием современных здоровьесберегающих, информационных технологий, знания иностранного языка

как средства межкультурного взаимодействия;

– создавать и использовать в педагогических целях образовательную среду в соответствии с профилем подготовки; реализовывать образовательные задачи культурно-просветительского характера в профессионально-образовательной области;

– формировать установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;

– обладать общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– иметь опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– владеть основами техники различных видов спорта.

Цель дисциплины – изучить основы теории и практики физической культуры как научно-практическую базу для приобретения профессиональных навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

– изучить единицы всех уровней практики физической культуры и механизмы их взаимодействия с позиций современных достижений в области теории и практики физической культуры и спорта;

– сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья и профессионально-прикладную готовность к будущей деятельности педагога;

– овладеть методикой физкультурно-оздоровительной деятельности и основами техники спортивных дисциплин и современных фитнес-технологий.

Дисциплина «Физическая культура» предназначена для студентов очного отделения педагогического вуза. Дисциплина направлена на физическое развитие и совершенствование функциональных систем организма студентов, на формирование средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых физических качеств и психических свойств и черт личности. Занятия включают

практический и контрольный учебный материал и строятся в соответствии с дидактическими принципами. Изучение разделов дисциплины заканчивается сдачей зачетных нормативов по практическому аспекту программы и приобретением необходимых умений и знаний по проведению самостоятельных занятий по физической культуре, навыков самоконтроля и здорового образа жизни и освоению техники и тактики базовых и новых видов спорта.

Для овладения профессиональными навыками по изучаемой дисциплине в процессе обучения используются современные средства, которыми располагает учебное заведение: модернизированные тренажерные устройства, новые спортивное оборудование и инвентарь, оснащенные спортивные залы, а также арендуемые спортивные сооружения, бассейны, катки, легкоатлетические стадионы. В процессе обучения используются новые и нетрадиционные методики физической культуры и последние разработки по инновационным оздоровительным технологиям: пилатес, калланетик, изотон, степ-аэробика, адаптированная йога, аква-аэробика и другие. В спортивных отделениях изучаются популярные виды спорта: восточные единоборства, настольный теннис, бадминтон, теннис, атлетическая гимнастика и иные. Для эффективной организации учебного процесса используется рейтинговая система оценок физической и функциональной подготовленности.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические (семинарские) занятия, а также самостоятельную работу студентов – изучение ими специальной литературы, подготовку рефератов по темам, не вошедшим в состав лекций.

На лекционные занятия вынесены концептуальные подходы к теории и практике физической культуры и здорового образа жизни. На практические занятия вынесены освоение методик эффективного и экономичного способов овладения жизненно важными умениями и навыками, методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции, методика проведения учебно-тренировочного занятия и организация судейства и проведения соревнований по избранному виду спорта и т. д. Для самостоятельной работы предусмотрены написание рефератов и самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» предусматривает обязательное проведение спортивной работы:

– организацию работы спортивных отделений по различным видам спорта с целью повышения спортивного мастерства и овладения техникой изучаемых видов спорта студентами;

– комплектование сборных команд вуза из числа всех обучающихся для участия в соревнованиях на первенства вузов, города, области и чемпионатов России;

– проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий для сохранения и укрепления здоровья студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза, формирования у них потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;

– проведение работы по физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, привлечение их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;

– подготовку физкультурных организаторов, спортивных судей, общественных инструкторов и тренеров.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности, не ниже определенного минимума обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта, и специальные медицинские группы.

Кафедра физического воспитания и спорта определяет содержание учебных занятий в соответствии с ФГОС ВПО, а также выбирает методы и средства их проведения.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студентов. Перевод студентов из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года.

Доклады по рефератам и их обсуждение проходят на семинарских занятиях. В конце каждого семестра изучение дисциплины «Физическая культура» заканчивается зачетом.

Требования к зачету:

– по теоретическому курсу – в объеме программы;

– по практике – владеть умениями и навыками по технике выполнения функциональных и двигательных действий в упражнениях профессионально-прикладной физической

подготовки и силовой направленности, по использованию средств физического воспитания для корригирующих и оздоровительно-профилактических целей. Владеть методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, направленными на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура»

Код и направление подготовки: 050100 Педагогическое образование (для всех профилей)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

1. Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и готовности использования средств физической культуры для сохра-нения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» относится к разделу ООП Б. 4 базовой части общепрофессиональных дисциплин (Б. 3). Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе освоения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также в ходе изучения студентами дисциплин «Психология», «Педагогика», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5).

В результате изучения дисциплины студент должен:

• знать:

– основные понятия о физической культуре человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;

– физиологические основы физического развития личности;

– социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;

– особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитания физических качеств для занятий

по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта;

• уметь:

– использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

• владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих со-хранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет две зачетных единицы (400 часов).

Таблица 1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (академических часов)		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2		
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1	2		2
3.	Основы здорового образа жизни студентов	1	2		2
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	2	6	80	6
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1–4	2	200	2
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма	3–4	6	80	8
ИТОГО:			20	360	20

Таблица 2. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и спорт в современном обществе. 2. Физическая культура личности. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Основные положении организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека. 2. Средства физической культуры и спорта. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3.	Основы здорового образа жизни студентов	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	1. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии психофизического утомления. 2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления студентов, повышения эффективности труда.
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1 .Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка. Ее цель, задачи. Структура подготовленности спортсмена. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Основы обучения движениям. Формы занятий физическими упражнениями.

6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 2. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. 3. Диагностика и самодиагностика состояния организма. 4. Самоконтроль, его основные формы.

5. Образовательные технологии

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии	Семестр
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Информационная лекция	1
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Информационная лекция	1
3.	Основы здорового образа жизни студентов	Информационная лекция	1
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	Информационная лекция	2
		Практические занятия	2–4
		Игровые и интерактивные технологии	3–4
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Информационная лекция	1–2
		Практические занятия	1–4
		Игровые и интерактивные технологии	3–4
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма	Информационная лекция	3
		Практические занятия	1–4
		Игровые и интерактивные технологии	3–4

6. Самостоятельная работа студентов

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (академических часов)
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Написание реферата	2
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Написание реферата	2
3.	Основы здорового образа жизни студентов	Написание реферата	2
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	Написание реферата	4
		Проведение отдельных частей практических занятий	2
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Проведение отдельных частей практических занятий	4
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма	Проведение отдельных частей практических занятий	2
		Проведение и судейство соревнований спартакиады	2

7. Компетентностно-ориентированные оценочные средства

Диагностирующий контроль – проводится в начале семестра с целью определения исходного уровня физической подготовки студентов по тестам, приведенным в табл. 5.

Текущий контроль – проводится в конце каждого семестра по тестам, приведенным в табл. 5.

Таблица 5. Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля	Единица измерения
Общая физическая и специальная подготовка	Частота дыхания в покое (далее – ЧД)	Количество раз за 20 секунд
	Частота сердечных сокращений (далее – ЧСС)	Количество раз за 10 секунд
	Сгибание и разгибание пресса, лежа на спине, руки на бедрах	Количество раз за 30 секунд
	Сгибание и разгибание спины, лежа на груди, руки без опорной фазы	Количество раз без учета времени
	Кросс 1 км	Время
	Подтягивание (юноши)	Количество раз без учета времени
	Отжимание (девушки)	Количество раз без учета времени

Таблица б. Оценочная шкала текущего тестирования физической и специальной подготовки студентов (юноши)

Наименование тестов		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Функциональные тесты						
1.	ЧД за 20 с (количество раз)	4	5–6	7–8	9	10 и более
2.	ЧСС за 10 с (количество раз)	11 и менее	12–13	14–15	16	17 и более
Тесты физической подготовки						
1.	Пресс, лежа на спине, руки на бедрах (количество раз за 30 с)	27 и более	26–23	22–20	19	18 и менее
2.	Спина, лежа на груди, руки без опорной фазы (количество раз)	45	44–35	34–24	23–20	19 и менее
3.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,26–4,05	4,06–4,35	4,36–5,00	5,00 и более
4.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	14–10	9–6	5–3	2 и менее

Таблица 7. Оценочная шкала текущего тестирования физической и специальной подготовки студентов (девушки)

Наименование тестов		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Функциональные тесты						
1.	ЧД за 20 с (количество раз)	5	6–7	7–8	9	10
2.	ЧСС за 10 с (количество раз)	12 и менее	13–14	15–16	17	18 и более
Тесты физической подготовки						
1.	Пресс, лежа на спине, руки на бедрах (количество раз за 30 с)	25 и более	24–22	21–18	17	16 и менее
2.	Спина, лежа на груди, руки без опорной фазы (количество раз)	40 и более	39–30	29–20	19	18 и менее
3.	Бег 1000 м (мин.)	4,30 и менее	4,31–5,15	5,16–5,50	6,00	6,00 и более
4.	Отжимание (количество раз)	12 и более	11–9	8–6	5	4 и менее

Промежуточная аттестация

Формы контроля: зачет в конце каждого семестра – написание реферата, собеседование, тестирование физической и специальной подготовки.

Перечень вопросов по теории и практике физической культуры к зачету по дисциплине «Физическая культура»:

1. Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья людей.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Функциональные системы организма.
6. Утомление при физической и умственной работах.
7. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
8. Влияние образа жизни на здоровье.
9. Профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.
10. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
11. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности).
12. Методы физического воспитания (игровой, соревновательный).

13. Общая физическая подготовка. Цели и задачи.

14. Воспитание физических качеств.

15. Содержание самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий.

16. Профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

17. Оздоровительные системы физических упражнений.

18. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

3. *Ашжарин Б. А., Завьялов Л. К., Курамшин Ю. Ф.* Педагогика физической культуры. Ч. 1: Учебное пособие. – СПб., 2009.

4. *Барчуков И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие / Под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2009.

5. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

6. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла ГСЭ ГОС ВПО второго поколения. – М., 2008 (издание официальное).

7. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов / Под редакцией В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007.

Дополнительная литература:

1. *Гилев Г. А.* Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. – 376 **с**.

2. *Дворкин Л. С.* Физическое воспитание студентов: Учебное пособие / Л. С.

Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов; под общ. ред. Л. С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700 с.

3. *Вилленский М. Я., Сафин Р. С.* Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 2000.

4. *Волков В. Ю., Волкова А. М.* Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. – СПб, 2003.

5. *Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины имеются:

– игровые спортзалы с разметками для игр в волейбол и баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, настольный теннис (не менее 30 × 20 м);

– спортинвентарь (мячи волейбольные и баскетбольные, мячи набивные, скакалки, ракетки для игры в бадминтон, гимнастические скамейки, гимнастические маты и т. д.);

– тренажеры (для развития мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины, ног);

– спортивная форма;

– оборудованные раздевалки.

10. Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

1. Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и готовности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» относится к разделу ООП Б. 4 базовой части общепрофессиональных дисциплин (Б. 3). Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе освоения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также в ходе изучения студентами дисциплин «Психология», «Педагогика», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– готовность использовать методы физического воспитания и само-воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5).

В результате изучения дисциплины студент должен: • знать:

– основные понятия о физической культуре человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;

– физиологические основы физического развития личности;

– социально-психологические основы физического развития

и воспитания личности;

– особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитания физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта;

• уметь:

– использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

• владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих со-хранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормати-вов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет две зачетных единицы (400 часов).

5. Семестры: 1-й–4-й.

6. Основные разделы дисциплины:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной под-готовке студентов.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Основы здорового образа жизни студентов.

4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.

Заключение

Для эффективной постановки физического воспитания, развития студенческого спорта в высших учебных заведениях требуются:

• современная спортивная база (не только спортивные залы и бассейны, но комплексные специально оборудованные многопрофильные спортивные площадки);

• современные спортивный инвентарь и оборудование для обеспечения физического воспитания и развития спорта;

• эффективная система организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и соревнований в образовательных учреждениях, включающая вовлечение в спортивную деятельность обучающихся – от классных (групповых) соревнований до всероссийских спартакиад школьников, молодежи и Универсиад;

• современные программы постановки физического воспитания с использованием новейших технологий, форм и методов физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях, в том числе самостоятельно организованных занятий;

• переподготовка спортивно-педагогических кадров для работы в образовательных учреждениях;

• системная постановка внеклассной, внешкольной и внеаудиторной спортивной работы в образовательных учреждениях;

• создание в каждом учебном заведении спортивного клуба.

В представленной программе по физическому воспитанию для студентов педагогических вузов предлагаются современные методы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, значительное внимание уделено формированию физической культуры личности, а так же средствам регулирования психофизического состояния студентов с позиции здоровьесбережения. В учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» представлены основы современного научного знания по формированию здоровья студентов и особенности протекания адаптационных процессов. Значительное внимание уделяется основам здорового образа жизни и стилю студенческой молодежи. Обучение студентов по дисциплине «Физическая культура» направлено на формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному образу жизни, приобретению личного опыта использования средств и методов физической

культуры в профессиональной и повседневной жизни. В процессе обучения по дисциплине «Физическая культура» используются новые, нетрадиционные методики и последние разработки по инновационным оздоровительным технологиям. Для эффективной организации учебного процесса используется рейтинговая система оценок физической и функциональной подготовленности.

Основная задача дисциплины «Физическая культура» на современном этапе – помочь студентам овладеть системой научно-практических и специальных знаний, связанных с формированием и обеспечением здоровья, для их дальнейшего практического применения в учебном процессе.

Вхождение России в общеевропейское образовательное пространство, повсеместное внедрение инновационных технологий в образовательный процесс предъявляют высокие требования к каждому выпускнику педагогического вуза.

Дисциплина «Физическая культура» предоставляет студентам свободу выбора различных видов занятий. Расширение диапазона физкультурно-оздоровительной деятельности предусматривает применение разнообразных, привлекательных для студентов средств, в том числе современных оздоровительных технологий, использование музыкального сопровождения, мультимедийных проектов и т. д.

Таким образом, занятия физической культурой являются сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность студентов.

В настоящее время повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей.

Физическая культура и спорт укрепляют здоровье, повышают физическую и умственную работоспособность, создавая базу для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в различных сферах деятельности. Большое значение при этом имеет не только получение практических навыков в выполнении физических упражнений, но и приобретение

соответствующих знаний по основам теории физического воспитания.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально и в полной мере использовать такое общественное благо, как свободное время. От того, как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место.

Приложение № 1

Современные подходы к организации физического воспитания студентов педагогических вузов

С возрастом потребность в двигательной активности не падает, но претерпевает противоречивые изменения. Как правило, падает интерес к привычным ее формам. В то же время глубже осознается личная необходимость поддержания физического состояния и здоровья.

В связи с этим разрабатываются различные методики, используемые на занятиях по физическому воспитанию в вузе, в том числе – нетрадиционные. Одним из них является изотоническая тренировка – наиболее безопасная и доступная для студентов Московского педагогического государственного университета *(далее – МПГУ)*.

Система тренировки изотон была разработана в России в 1992 году в научной лаборатории Центрального института физической культуры коллективом энтузиастов под руководством В. Н. Селуянова и защищена российским патентом.

Название «изотон» система получила, во-первых, по типу физических упражнений, занимающих центральное место в занятии, – изотонических, то есть таких, при которых мышцы постоянно напряжены во время под-хода и, во-вторых, по основному эффекту, который достигается в результате ее применения, – высокому «жизненному тонусу» человека, занимающегося изотоном.

Эта система разрабатывалась на научной основе и базируется на концепции, согласно которой в основе биологического благополучия человека (как решающего условия здоровья) лежит прежде всего нормальное состояние *психики, эндокринной и иммунной систем,* а также других физиологических систем организма (мышечной, сердечно-сосудистой и т. п.), играющих, однако, подчиненную роль в решении проблемы здоровья.

При разработке и обосновании основных принципов изотона использовались компьютерное имитационное моделирование физиологических систем и биохимических процессов в организме, а также анализ широкого спектра физических воздействий на человека. Затем были разработаны, отобраны и объединены в единую систему наиболее эффективные средства и методы улучшения физического здоровья путем повышения функциональных возможностей жизненно важных систем организма (эндокринной, иммунной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, мышечной и других) с учетом эффекта занятий

в отношении коррекции «негативных психических состояний» (депрессивных, маниакальных). В качестве методической основы использовался опыт спортивной тренировки, достижений восточных оздоровительных систем (хатха-йога, цигун), современных западных методик (все виды аэробики, калланетика, бодибилдинг и многие другие), а также отечественной лечебной физкультуры и оздоровительной работы с населением (включая нетрадиционные способы оздоровления).

Изотон обычно используется для решения двух задач:

• быстрое (2–3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения масс жировой и мышечной тканей), нормали-зация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, улучшение психоэмоционального состояния и т. п.;

• поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.

Физическая тренировка в изотоне может включать в себя пять основ-ных составляющих. К ним относятся:

1. *Изотоническая тренировка,* которая отличается тем, что в ней используются изотонические, статодинамические и статические упражнения, то есть те, при которых отсутствует фаза расслабления мышц. Эта тренировка занимает в системе центральное место и применяется для:

– увеличения или уменьшения объема мышц, изменения их силы и выносливости;

– совершенствования эндокринных механизмов, отвечающих за ре-акцию на стрессовые воздействия;

– снижения жировых запасов;

– создания общего, так называемого анаболического, фона для облег-чения положительных перестроек в организме.

2. *Аэробная тренировка* различных видов, которая используется для улучшения аэробной производительности мышц, активизации обмена веществ, улучшения координации движений, хореографической подготовки.

3. *Растяжка (стретчинг),* используемая как средство улучшения гибкости, эластичности мышц и сухожилий, «гимнастики суставов»; способа регулирования мышечной и жировой масс; деятельности эндокринных желез, внутренних органов и нервной системы рефлекторным путем; релаксации.

4. *Асаны* – положения тела, позаимствованные из хатха-йоги и адаптированные под требования программы тренировки в изотоне. Используются для регулирования деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы,

внутренних органов и психорегуляции.

5. *Дыхательные упражнения,* используемые для нормализации работы органов брюшной полости, профилактики легочных заболеваний, психорегуляции.

Изотоническая тренировка направлена на реализацию трех основных требований:

• создание в организме «анаболического фона» в отношении синтеза белков;

• «проработка» всех основных мышечных групп тела и конечностей;

• обеспечение травмобезопасности и минимизации систолического артериального давления.

Отсутствие расслабления мышц – основное методическое требование. Это достигается медленным темпом движений, их плавностью, с постоянным сознательным поддержанием напряжения мышц.

Каждое упражнение выполняется до сильного болевого ощущения или даже до «отказа», то есть до невозможности продолжать из-за боли в мышцах или неспособности преодолеть сопротивление (такое состояние – основной фактор создания «управляемого стресса»). Этот момент должен наступать в диапазоне 40–70 секунд после начала подхода. Если утомление не наступило – техника упражнения неверна (вероятно, имеется фаза расслабления мышц по ходу выполнения упражнения, не правильно выбран рабочий диапазон углов в суставах и другое). Если «отказ» произошел раньше – степень напряжения мышц выше 60 % от максимума, следует изменить технику. Это правило не относится ко второму-третьему повторению в «суперсете», где повторное выполнение чаще всего короче предыдущего.

В большинстве случаев рекомендуется использовать «суперсет», применяемый в двух вариантах:

1) чередование двух-трех подходов на две различные мышечные группы;

2) меняя исходное положение или сами упражнения, повторно загружать те же самые мышечные группы для их более полной «проработки».

Занятие чаще всего состоит из нескольких серий. Упражнения в каждой серии (8-25 минут) выполняются методом «нон-стоп», то есть без пауз для отдыха. Отдых между сериями заполняется стретчингом, иногда со-вмещенным с дыхательными упражнениями. Длительность тренировки – 55–75 минут. Укороченные занятия (11–25 минут) организованы в виде одной серии. Серию лучше начинать с упражнения для крупной

мышечной группы.

Во время выполнения упражнений внимание в максимальной степе-ни сконцентрировано на работающей мышечной группе. Музыка выполняет роль фона.

Предлагаем, небольшой комплекс растяжки для основных мышечных групп, который выполняется в конце изотонической тренировки на занятиях со студентами МПГУ.

Исходное положение – лежа на спине, полностью вытянуться. Мед-ленно согнуть колени, вынести грудную клетку вверх; прогнуться в пояснице, опора на затылок, локти, пятки. Сохраняя позу, сделать медленный вдох, медленный выдох.

Затем плавно опуститься вниз, руки увести в стороны, опора на ладони, подняться вверх, согнуть колени. Прогнуться в пояснице с опорой о прямые руки сзади – «вдох», затем округлить спину, лоб к коленям – «вы-дох».

Уводим колени в одну сторону, коснувшись пола, немного закручиваем поясницу. Затем в другую сторону.

Еще раз прогнуться в пояснице – сделать «вдох», округлить спину – «выдох».

Исходное положение – сед ноги вперед. Наклониться вперед, обхватывая голень. Плавно растянуть мышцы спины, ног. Дыхание не задерживать.

Выпрямиться, поставить правую ногу на опору, перекрестно обхватить локти и развернуть туловище вправо за локтем. Затем так же влево. На выдохе старайтесь развернуться, как можно дальше за руками. Движения медленные, плавные. Исходное положение – сед ноги врозь с опорой о прямые руки сзади.

Медленно приподнять таз. Опора о пятки и прямые руки. Немного прогнуться – опуститься вниз. Затем наклониться к одной ноге и потянуться вниз. Плавно по дуге перейти к другой. Выпрямиться. Обхватить стопы, притянуть друг к другу, колени в стороны. Спина прямая, плечи развернуты.

Исходное положение – сед ноги вперед. Одну ногу согнуть и максимально притянуть к ягодице. Обхватить колено, выпрямить спину, плечи чуть отвести назад. Дышите спокойно, ровно. Максимально втянуть позвоночник в себя. Затем поменять ногу.

Исходное положение – стойка на коленях, руки вверх. Потянуться за руками вверх, затем отвести одну ногу в сторону, руки в стороны, ладони развернуты тыльной стороной вверх. Плавно наклониться к прямой ноге, руки прямые. Плечи вперед не выводить, голову не опускать. Стопа и колено прямой ноги на одной линии. Почувствуйте, как растягиваются мышцы спины, бедра. Затем выпрямиться и поменять положение ног,

наклониться в другую сторону – исходное положение.

Далее завести руки назад в замок, выпрямить локти, спина прямая. Отвести максимально руки назад и медленно опустить ягодицы на пятки (то есть сесть на пятки), выводя при этом руки наверх, не расцепляя их, позвоночник и макушка – вверх.

Опустите голову вниз, расцепите руки и выведите их прямые вперед. Потянитесь за руками вперед как можно больше, расслабляя спину.

Плавно поднимитесь, округляя спину, останьтесь стоя на коленях. Потянитесь за руками вверх, вытягивая весь позвоночник, и медленно опуститесь вниз, развернитесь на спину. Полностью выпрямитесь, руки прямые вверху. С усилием потянитесь, растягивая себя в две стороны: от кончиков пальцев рук в одну сторону и от кончиков пальцев ног – в другую. Расслабьтесь. Сделайте глубокий «вдох», потянитесь за руками, на несколько секунд задержав дыхание и выдохните, расслабляя все тело. Повторите еще раз.

Затем полностью расслабьте все тело (можно закрыть глаза) и останьтесь на несколько секунд в состоянии покоя и умиротворенности. Дышите свободно, не задерживая дыхание.

Приложение № 2

Современные подходы к организации физического воспитания студентов педагогических вузов

Одним из важных направлений активизации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях является широкое внедрение тренажеров. В настоящее время чаще всего они используются для общефизической подготовки, однако возможности их использования значительно шире.

Тренажеры в спорте результативно применяются практически со времен возникновения самого спорта. Однако научное системное их осмысление на уровне сложных тренажерных технологий, направленных на преобразование системы подготовки спортсменов, произошло много позднее.

Согласно теории спортивных тренажеров, их подразделяют на три группы:

• тренажеры для обучения и совершенствования спортивной техники;

• тренажеры для общей и специальной физической подготовки;

• тренажеры для сопряженного решения технического и специального физического совершенствования спортсменов.

При этом выделяется подгруппа тренировочных приспособлений, направленная на локализованную проработку упрощенных элементов движений, например, отдельных мышечных групп.

Количество и выбор спортивных тренажеров не всегда соответствуют потребностям учебно-воспитательного процесса в вузе. В ряде случаев они не имеют четкого научного обоснования, недостаточно специфичны.

Исходной предпосылкой при подборе спортивных тренажеров для организации занятий физической культурой в вузе должно быть положение о том, что конструкция тренажера должна обеспечивать достижение основных, решающих показателей осваиваемого спортивного упражнения.

Кроме того, должно предусматриваться соответствие тренажеров психолого-педагогическим требованиям с обеспечением трех режимов работы: обучения, тренировки и контроля. Последний режим определяет возможности тренажера в качестве средства для контроля процесса совершенствования тренируемого движения.

В условиях вуза тренажеры, направленные на спортивное совершенствование, одновременно служат и для подготовки

студента по физическому воспитанию как учебному предмету, так как в основу программы физического воспитания положен спортивный признак.

В высших учебных заведениях можно выделить несколько аспектов возможного использования спортивных тренажеров:

• для повышения эффективности тренировочного процесса в спортивных секциях посредством сокращения времени и повышения качества обучения техническому приему;

• для направленного, избирательного совершенствования ведущих компонентов техники и тактики определенного вида спорта;

• для улучшения методики преподавания на учебных занятиях по физическому воспитанию;

• для программированного контроля процесса обучения по разделам программы физического воспитания.

Помимо этого тренажеры можно подразделить на:

• узконаправленного действия;

• целевого назначения;

• многоцелевого назначения.

Новы и интересны эллиптические тренажеры. Наряду с иными тренажерами аэробного класса, эллиптический тренажер выполняет основные функции по укреплению сердечно-сосудистой системы и увеличению выносливости, а также по консолидации всех групп мышц нижней части тела. Эллиптический тренажер сочетает в себе положительные свойства езды на велосипеде, лыжной прогулки, бега и ходьбы по лестнице. За счет уникального сочетания функциональности различных движений (по передней и обратной траектории эллипса), а также специфических программ с переменным уровнем нагрузки (тренировочные профили мощности, пульса, целевые программы) – тренировка на эллиптическом тренажере никогда не покажется однообразной, утомительной и выматывающей. Более того, с помощью таких параметров, как угол наклона платформы, дальность постановки педалей, сопротивление движению и скорость можно устанавливать различные вариации положений для более колоритного тренинга. С помощью эллиптического тренажера можно без труда избавиться от жировой прослойки, а также значительно укрепить мышцы ног и ягодиц. В основе аэробного упражнения средней интенсивности лежит эллиптическое движение, позволяющее тренировать как мышцы задней поверхности бедра, так и квадрицепс (четырехглавая мышца, занимающая переднюю поверхность бедра). Приличную долю нагрузки берут на себя ягодичные мышцы, а также икры. Более того, при выполнении

упражнения с использованием подвижных поручней нагрузка приобретает кардио-направленность, то есть она направлена на укрепление сердечнососудистой системы. В техническом плане выполнение упражнения не требует определенных навыков, поскольку само движение осуществляется по замкнутой траектории эллипса, однако важным аспектом тренировки является концентрация. Они существенно интеллектуализируют учебный процесс, создают позитивный психологический настрой, улучшают эмоциональное состояние занимающихся, что оптимизирует активность и сознательность, повышая плотность занятий.

Для тренажерного зала мы предлагаем профессиональные тренажеры для интенсивного использования в связи с предполагаемой большой тренировочной учебной и коммерческой нагрузкой.

1. Беговая дорожка Precor C952I

Беговая дорожка для коммерческого использования… Лучший выбор для небольших бюджетных клубов. Четыре программы позволяют проводить эффективные тренировки.

ОПИСАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ PRECOR C952I:

• **Стандартный интерфейс CSAFE** обеспечивает совместимость тренажера C952I с электронным фитнес-оборудованием, таким как Fitlinxx **и** CardioTheater.

• **Двигатель улучшенной конструкции мощностью 3.0 л.с.** работает тихо, не греется, обеспечивает достаточную мощность при скорости от 1 до 20 км в час. Вращающийся с постоянной скоростью независимый вентилятор увеличивает крутящий момент, мощность двигателя при низких скоростях, не позволяет ему перегреваться.

• **Угол наклона деки от 0 до 15°** дает возможность имитировать бег по холмам и выполнять упражнения на различные группы мышц.

• **Система поглощения/амортизации ударов ступней о полотно беговой дорожки Ground Effect®** снижает нагрузку на колени, ноги и спину. Уникальная система подвески уменьшает нагрузку на суставы, контролирует боковое перемещение, оставаясь податливой и удобной.

• **Четыре программы тренировок** позволяют разнообразить тренировки. Различные сочетания скорости, наклона и программ способствуют развитию мышц нижней части тела. Что бы то ни было – от программы похудания до программы с задаваемыми

пользователем параметрами – ему не удастся заскучать.

• **Графическая линейка пульса SmartRate®** показывает текущее значение пульса по отношению к целевой зоне пользователя в программе похудания и укрепления сердечно-сосудистой системы.

• **Сенсорная панель управления** – различное дополнительное оборудование позволяет легко следить за ходом тренировки. Сенсорные переключатели более надежны и их ремонт требуется значительно реже.

• **Много свободного места.** На панели управления можно легко разместить различные аксессуары, такие как бутылка с водой, плеер, журналы и т. п.

2. Велотренажер Precor C842R

Горизонтальный велотренажер PRECOR C842iR предназначен для интенсивного коммерческого использования.

ОПИСАНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА PRECOR C842iR:

• **Полная поддержка спины, сиденье**, установленное под правильным углом наклона и имеющее анатомический профиль, обеспечивают максимальный комфорт.

• **Шесть программ тренировок** позволяют разнообразить тренировки. Что бы ни выбрал пользователь – от программы снижения веса до программы подъема в гору, тренажер не даст ему заскучать и будет постоянно мотивировать.

• **Графическая линейка SmartRate®** показывает текущее значение пульса по отношению к целевой зоне пользователя в программе снижения веса и укрепления сердечно-сосудистой системы.

• **Педали с большими платформами** отлично подходят всем пользователям, а реверсный механизм фиксации ступней позволяет легко и быстро регулировать их положение.

• **Русифицированный мембранный дисплей**. Интуитивно понятные сочетания клавиш и дополнительное оборудование позволяют легко следить за ходом тренировки.

3. Эллиптический тренажер Precor EFX546i

Эллиптический тренажер класса Heavy Duty Commercial Самая популярная в мире модель от изобретателя эллиптических тренажеров. Модель EFX546i предназначена для интенсивного коммерческого использования и для тренировок особо тяжелых пользователей.

ОПИСАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА PRECOR EFX546i:

• **Технология CrossRamp® –** в ходе тренировки пользователь может устанавливать угол наклона рампы от 13 до 40˚ для того чтобы целенаправленно и последовательно тренировать четырехглавые мышцы, мышцы ягодиц, подколенные сухожилия и икроножные мышцы.

• **Функция QuickStart** позволяет спортсмену начать тренировку, нажав всего на одну кнопку.

• **Контактные датчики для измерения пульса** чрезвычайно просты в использовании, позволяют удерживать спортсмена в рамках аэробной тренировки, что способствует сжиганию жира.

• **Графическая линейка SmartRate®** показывает текущее значение пульса по отношению к целевой зоне пользователя в программе похудания и укрепления сердечно-сосудистой системы.

• **Девять программ и 20 уровней сопротивления –** многообразие планов тренировок позволяет развивать мышцы

как верхней, так и нижней части тела, причем занятия не надоедают и отлично мотивируют спортсменов.

• **Стандартный интерфейс CSAFE** обеспечивает совместимость тренажера PRECOR EFX576i с электронным фитнес-оборудованием, таким как Fitlinxx® и CardioTheater®.

• **При вращении педалей назад задействованы различные мышцы.** Благодаря возможности вращать педали как вперед, так и назад, пользователи могут развивать различные группы мышц.

4. Противонаправленная лестница VERSA CLIMBER 108SM

Эта модель разработана специально для спортсменов и тех, кому тренировки на клубной модели кажутся недостаточно интенсивными. VersaClimber 108SM имеет увеличенную амплитуду высоты шага, поэтому для занятий на этом тренажере требуется более высокий уровень физической подготовки.

При этом одновременно работают все группы мышц: рук, плеч, спины, ног и ягодиц. Тренажер является одним из наиболее эффективных аэробных тренажеров, превосходящим велотренажеры, степперы и гребные тренажеры.

5. Наклонный кросс-тренер NUSTEP TRS 4000

NUSTEP TRS 4000, на котором движения выполняются в положении сидя, определяет новые стандарты аэробных тренировок. Благодаря мягкому движению, надежной конструкции и простоте в обращении он приобрел популярность среди ведущих американских реабилитационных центров, например, в клинике Майо, Университете Вандербилът и Мичиганском. университете.

Удачно подходит при составлении тренировок 50+ (для пожилых людей). 10 уровней нагрузки позволяют регулировать интенсивность тренировки. Совместим с измерителями пульса POLAR. Эргономичная конструкция сиденья предохраняет поясницу от перегрузки. На широком удобном экране представлена информация о частоте пульса, METS, развиваемой мощности (ватты), общем количестве сделанных шагов и израсходованной энергии (калории). Прочная рама из сварной стали выдерживает пользователей до 180 кг. Рукоятки легко регулируются, чтобы было удобно заниматься людям любого роста. Самое удобное вращающееся сиденье среди существующих тренажеров. Не требует технического обслуживания.

6. Тренажер отводящих и приводящих мышц бедра (HD 1800 HOIST Inner\Outer Thigh)

• Регулируемая вертикальная опора для спины.

• Устойчивое положение сиденья.

• Шарнирные подколенники и опоры для ног обеспечивают дополнительный комфорт и безопасность.

• Ограничитель хода регулирует амплитуду движений.

7. Многофункциональный тренажер PRECOR S3.45

Мультистанция S3.45 Этот надежный многофункциональный силовой тренажер прекрасно подойдет как для персонального использования, так и для гостиничных и корпоративных фитнес-залов.

Благодаря превосходным биомеханическим характеристикам, среди которых и патентованная биомеханическая система рычагов «Свободный жим/баттерфляй», этот тренажер является идеальным выбором как для новичков, так и для «профи» – можно не сомневаться в том, что тренировки будут приносить максимальную пользу. Силовой комплекс S3.45 с тремя весовыми стеками даст возможность выполнять огромное количество упражнений, предназначенных для укрепления всех основных групп мышц. Помимо этого доставит немалое удовольствие испытать в работе его надежность, а превосходный дизайн идеально сочетается с остальным оборудованием производства компании PRECOR, в том числе с беговыми дорожками и эллиптическими тренажерами.

• **Свободный жим от груди/баттерфляй – идеальная биомеханика движений.** Исследования показали, что правильная амплитуда движений является одной из важнейших составляющих силового тренинга.

• **Прямой жим от груди сидя.** Это традиционное упражнение тренирует большинство грудных мышц. Необходимо только

надежно зафиксировать рукоятки.

• **«Сводящий» жим от груди.** Амплитуда движений определяется индивидуально и задействует большинство мышц груди и плеч. За счет увеличения амплитуды нагрузка возрастает на 25 %.

• **Баттерфляй.** Имитирует «разводку» с гантелями. Единственное отличие: сопротивление во время всего упражнения остается постоянным, даже при повторных движениях.

• **Жим на трицепс.** Взяв рукоятки вертикальным хватом и держа их близко друг к другу во время жима, можно перенести акцент на трицепсы.

Литература

1. *Ашжарин Б. А., Завьялов Л. К., Курамшин Ю. Ф.* Педагогика физической культуры. Ч. 1: Учебное пособие. – СПб., 2009.

2. *Барчуков И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие / Под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2009.

3. *Виленский М. Я., Сафин Р.С.* Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 2000.

4. *Волков В. Ю., Волкова А. М.* Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. – СПб, 2003.

5. *Гилев Г. А.* Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. – 376 **с**.

6. *Дворкин А. С.* Физическое воспитание студентов: Учебное пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов; под общ. ред. Л. С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700 с.

7. *Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.

8. *Матвеев А. П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

9. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла ГСЭ ГОС ВПО второго поколения. – М., 2008 (изда-ние официальное).

10. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

11. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов / Под редакцией В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007.